



TAMPEREEN
AMMATTIKORKEAKOULU

**”Kun kuulee, että kaikilla muillakin on huonoja
aamuja. Niin ei tuu tunnetta, että ois huono äiti.”**

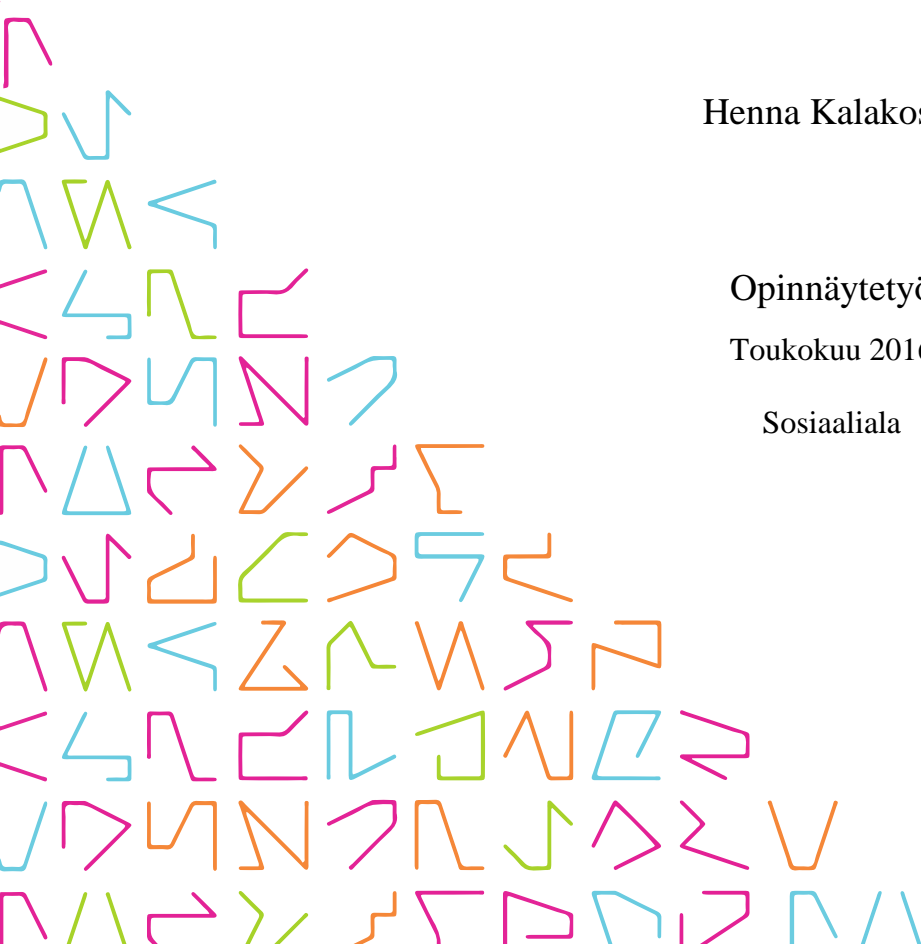
Kokemuksia Äitien aamu-ryhmästä

Henna Kalakoski

Opinnäytetyö

Toukokuu 2016

Sosiaali-
alala



TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan koulutus

KALAKOSKI, HENNA:

Kun kuulee, että kaikilla muillakin on huonoja aamuja. Niin ei tuu tunnetta, että ois huono äiti.

Kokemuksia Äitien aamu-ryhmästä.

Opinnäytetyö 41 sivua, joista liitteitä 5 sivua
Toukokuu 2016

Opinnäytetyön yhteistyötahona toimi Kansalaistalo Mansikkapaikka Ry, joka on matala-kynnyksinen kohtaamispaikka alueen asukkaille. Mansikkapaikan ohjatuista ryhmistä tutkimukseen valikoitui Äitien aamu-ryhmä, joka toimi suljettuna pienryhmänä. Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää Äitien aamu-ryhmän kävijöiden kokemuksia äitiydestä sekä vertaistuen merkityksestä. Lisäksi tarkoituksena oli selvittää äitien kokemuksia Äitien aamu-ryhmästä. Tavoitteena oli saada yhteistyötaholle tietoa äitiryhmän tarpeellisuudesta sekä tietoa ryhmän ja toiminnan kehittämisestä.

Tutkimus toteutettiin laadullisena toimintatutkimuksena. Opinnäytetyön toiminnallinen osuus toteutettiin ohjaamalla neljä tunnin mittaista toimintaa Äitien aamu-ryhmässä. Ohjatut toiminnot keskittyivät äitien voimavaratekijöiden vahvistamiseen. Tutkimusmenetelmänä käytettiin teemahaastattelun lisäksi havainnointia. Aineisto analysoitiin aineistolähtöisesti. Aineiston tarkastelun teoreettisen viitekehyksen pääkäsitteenä toimi äitiys. Äitiyden käsitettä on avattu äitiyden voimavarojen ja haasteiden kautta.

Tutkimus tuotti tietoa siitä, mitä merkityksiä haastateltavat äidit antoivat äitiydelle, vertaistuelle ja Äitien aamu-ryhmästä saaduille kokemuksilleen. Tutkimustulokset osoittavat, että äitien aamuryhmä oli pidetty ja äidit olivat saaneet vertaistukea sen kautta. Äitiryhmän voitiin todeta tuottaneen kävijöille positiivisia voimavaratekijöitä.

Opinnäytetyön pohjalta voisi lähteä kartoittamaan, miten äitien vertaistukitoimintoja voisi lisätä ja kehittää. Äitien näkökulmasta voisi myös pohtia voimavaratekijöiden tärkeyttä ja sitä, millä tavoin äitien voimavaroja voitaisiin entisestään vahvistaa.

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme in Social Services

KALAKOSKI, HENNA:

“When I hear that others too have bad mornings. Then I don’t get the feeling of being a bad mom”

Experiences of Mothers’ Morning Group

Bachelor's thesis 41 pages, appendices 5 pages
May 2016

The co-operating partner of this thesis was civil house Mansikkapaikka. Mansikkapaikka is a meeting place for the local residents. Mothers’ morning group was a closed small group. The purpose of this thesis was to study how mothers, who had taken part in the mothers’ morning group felt the motherhood and what peer-support meant for them and what kind of experiences mothers had of the morning group. The aim was to produce information on the necessity of mothers’ morning group and on the development of the group for the co-operating partner.

The study was conducted as a qualitative action research. The functional part of the thesis was accomplished by guiding four one-hour activities for the mothers. Guided activities focused on empowerment of resource factors. A theme interview and observation were used as an interview method. The data were analyzed through content analysis. The theoretical framework for the data formed from motherhood, peer-support and mother group activity. The concept of motherhood has been processed by resource factors and challenges.

The study produced information from the meanings of motherhood, peer-support and mothers’ experiences of the morning group. The results pointed out that morning activity for mothers had been popular and mothers had received peer-support via the group. Motherhood was experienced individually.

On the basis of the thesis it could be possible to survey how to increase and develop mothers’ peer support activities. From mothers’ point of view one could also reflect on the importance of resource factors and the way in which mothers’ resources could be further strengthened.

Key words: motherhood, peer support, functional methods, group activity

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	7
2.1	Äitien aamu-ryhmän toiminta Kansalaistalo Mansikkapaikassa	7
2.2	Tutkimustehtävä ja -kysymykset	8
2.3	Tutkimusmenetelmät	8
2.4	Sisällönanalyysi	10
2.5	Tutkimuksen toiminnallisen osuuden toteutus	11
3	ÄITIYS.....	14
3.1	Äitiyden kokemus	14
3.2	Voimavaratekijät äitiyden näkökulmasta.....	15
3.3	Äitiyden tuomat haasteet	16
4	VERTAISTUKI.....	20
4.1	Vertaistuki käsitteenä.....	20
4.2	Vertaistuen merkitys äideille	20
5	ÄITIEN KOKEMUKSIEN SATOA	23
5.1	Äitiyden kokemus	23
5.2	Vertaistuen merkitys	24
6	ÄITIEN AAMU-RYHMÄN KOKEMUKSIA JA KEHITTÄMISIDEOITA	26
7	JOHTOPÄÄTÖKSET	29
8	POHDINTA.....	31
8.1	Eettisyys ja luotettavuus	31
8.2	Opinnäytetyö oppimisprosessina	32
	LÄHTEET	34
	LIITTEET	37
	Liite 1. Toiminnallisen toteutuksen suunnitelma	37
	Liite 2. Saatekirje	38
	Liite 3. Verkostokartta.....	39
	Liite 4. Haastattelu-lupalomake	40
	Liite 5. Teemahaastattelun runko	41

1 JOHDANTO

Äitiys on yksi naisen suurimmista elämän muutoksista. Tehokkuutta sekä itsenäisyyttä korostavassa kulttuurissamme onkin melko yleistä, että äidit puurtavat itsensä loppuun. Äitiys saa osakseen paljon arvostelua, ihmiset odottavat äitien jaksavan ja tekevän kaiken kuin suoraan täydellisten äitien ohjekirjasta. Vuosikymmeniä sitten lapsien kasvatuksesta vastasi koko kylä, tai vähintäänkin sukulaiset ja naapurit. Perheet olivat suurempia ja vauvoja hoidettiin monen ihmisen voimin. Apua lastenhoitoon oli hyvin saatavilla. Nykyään asutaan kauempana sukulaisista eikä naapureiden kanssa olla tekemisissä niin kuin ennen. Kun lapsen kanssa arki tuntuu raskaalta ja voimavarat alkavat loppua, on avun pyytäminen monille äideille vaikeaa.

Perheiden arjen pieniltä näyttävät ongelmat voivat jatkuessaan johtaa riskiolojen kriisitymiseen, jos tilannetta ei huomata tarpeeksi ajoissa. Hyvin pieni tuki voi oikeaan aikaan olla ratkaiseva tekijä perheen auttamisessa (Lapsen kaltoinkohtelu alkaa usein arjen pienistä ongelmista, professori palauttaisi kotikäynnit, 2014). Ennaltaehkäistäkseen äitiyden mukana tuomaa yksinäisyyttä, saadakseen vertaistukea sekä keskusteluseuraa on perustettu ryhmiä äitien tukemiseen. Äitiryhmien avulla äidit saavat varhaista tukea ja näin pystytään välttämään myöhäisempiä tukitoimia.

Opinnäytetyöni alkuvaiheessa otin yhteyttä Kansalaistalo Mansikkapaikkaan ja ilmaisin mielenkiintoni tehdä opinnäytetyötä äitien tai perheiden parissa. Mansikkapaikasta sopivaksi ryhmäksi valikoitui Äitien aamu-ryhmä. Omasta näkökulmastani opinnäytetyön aihe oli mielenkiintoinen, hyppy tuntemattomaan, äitiyden maailmaan. Opinnäytetyöni toteutin toiminnallisen ohjauksen lisäksi, havainnoinnin ja haastattelujen avulla. Teema-haastattelun valitsin, koska se tuo hyvin haastateltavien äänen ja kokemuksen esiin. Opinnäytetyön keskeisiksi käsitteiksi valitsin äitiyden ja vertaistuen. Nämä käsitteet valitsin tutkimuskysymysteni pohjalta. Äitiyttä tarkastelin voimavarojen ja haasteiden kautta, koska ryhmän ohjauskertojen toiminnot perustuivat pitkälti äitien voimavarojen vahvistamiseen. Vertaistuen määrittelyn valitsin, koska se on tärkeä voimavaratekijä ja sitä havainnoin myös Äitien aamu-ryhmän toiminnassa.

Tutkimuksessani haluan tuoda ilmi minkälaisena kävijät näkevät äitiyden, mitä vertais-tuki merkitsee heille ja mitä Äitien aamu-ryhmä on äideille antanut. Toivon, että opin-näytetyöni antaa myös tietoa Mansikkapaikalle Äitien aamu-pienryhmän toimivuudesta ja siitä, miten toimintaa äideille olisi hyvä kehittää.

2 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

2.1 Äitien aamu-ryhmän toiminta Kansalaistalo Mansikkapaikassa

Kansalaistalo Mansikkapaikka ry on perustettu vuonna 1995 tamperelaisaktiivien toimesta. Sen alkuperäinen toiminta-ajatus oli saada alueen asukkaat tapaamaan toisiaan ja viihtymään yhdessä samassa paikassa. Lisäksi ajatuksena oli saada asukkaat aktivoitumaan itse toimimaan. Nykyään Mansikkapaikka on voittoa tavoittelematon, uskonnollisesti sekä poliittisesti sitoutumaton yhdistys. Mansikkapaikan rahoituksesta vastaa Tampereen kaupunki. Mansikkapaikkaa kuvaillaan matalan kynnyksen kohtaamispaikaksi, joka on tarkoitettu Lentävänniemen alueen asukkaille. Toimintana Mansikkapaikka järjestää erilaisia kerhoja niin lapsiperheille, ikäihmisille kuin maahanmuuttajillekin. Lisäksi Mansikkapaikka järjestää toimintaa yhdessä alueen muiden tahojen kanssa. Toiminta-ajatus Mansikkapaikassa on pysynyt vuosien saatossa hyvin samanlaisena, vaikka toimintamuodot ovat muuttuneet. Mansikkapaikan yhdistyksen tavoitteena on tukea yksilöiden ja ryhmien elämänhallintaa sekä edistää heidän pyrkimyksiään saavuttaa mielekäs ja tasapainoinen elämä. (Kansalaistalo Mansikkapaikka ry; Toivonen 2008, 6,18.)

Mansikkapaikassa järjestetty Äitien aamu-ryhmä on ollut toiminnassa yli 5 vuotta. Äitien aamu-toiminta on ajan saatossa muokkaantunut moneen suuntaan. Tällä hetkellä ryhmä on muotoutunut olemaan keskusteluryhmä äideille, jossa lapset saavat olla mukana. Lapset eivät kuitenkaan osallistu toimintaan, vaan heitä hoitaa lastenhoitaja äideille suunnatun toiminnan ajan. Ryhmä kokonaisuudessaan määrittelee itse, minkälaiseksi se lopulta muokkaantuu. Jonain toimintakautena äidit ovat avoimempia keskustelemaan vaikeista asioista kun taas joskus jutustelut ovat pysyneet hyvin kevyissä aiheissa. Äitejä myös osallistetaan miettimään, mitä he haluaisivat ryhmässä tehdä ja keskustella, joiden pohjalta usein toiminta suunnitellaan ryhmälle sopivaksi. Äitien aamu-ryhmä eroaa muista Mansikkapaikan kerhoista siinä, että se on ollut ainoa suljettu ryhmä. Suljetulla ryhmällä tarkoitetaan, että samat ihmiset käyvät viikoittain pienryhmässä. Suljetussa ryhmässä muodostuu usein tiiviimpi ja avoimempi ilmapiiri kuin esimerkiksi avoimissa perhekerhoissa, joissa voi kuka tahansa käydä vaikka vain yhden kerran. Suljettu ryhmä on sitovampi ja se edellyttää äitien osallisuutta.

2.2 Tutkimustehtävä ja -kysymykset

Laadullisen opinnäytetyöni tavoitteena on tuoda näkyväksi äitiyden näkökulmasta kokemuksia äitiydestä, sen voimavaroista ja haasteista sekä vertaistuen merkityksestä. Halusin myös saada tietoa Äitien aamu-ryhmän tarpeellisuudesta ja kehittämisideoista, joita yhteistyötahoni Mansikkapaikka voisi tulevaisuudessa hyödyntää. Kaikkiin kolmeen kysymykseen pyrin saaman vastauksia ryhmänohjauksen, havainnoinnin, tekemieni haastattelujen avulla sekä teoria-osuuden myötä.

Tutkimuskysymykset:

1. Millaisena Äitien aamu-kävijät kokevat äitiyden?
2. Mikä on vertaistuen merkitys äideille ja mistä he saavat vertaistukea?
3. Millaisena äidit kokevat Äitien aamu-ryhmän?

Ensimmäisellä kysymyksellä pyrin saamaan kävijöiden näkemyksiä niin heidän omasta äitiydestä kuin siitä, minkälaisia ominaisuuksia äidit ajattelevat hyvän äidin omistavan. Toisen kysymyksen avulla halusin selvittää vertaistuen tarpeellisuutta ja kartoittaa miten äidit ovat saaneet vertaistukea. Kolmantena kysymyksenä halusin selvittää kävijöiden kokemuksia Äitien aamu-ryhmästä. Halusin myös saada selville kokevatko äidit saaneensa vertaistukea Äitien aamu-ryhmästä ja miten he kehittäisivät ryhmää toimivammaksi. Tutkimuksen tuoman tiedon avulla tuotetaan tietoa Mansikkapaikalle ryhmän toimivuudesta ja sen kehittämisestä.

2.3 Tutkimusmenetelmät

Opinnäytetyöni on laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus. Laadullinen tutkimus määrittää olevan tutkimus, jonka avulla pyritään löydöksiin ilman tilastollisia ja määrällisiä keinoja. Laadullinen tutkimus kuvataan määrällisen tutkimuksen vastakohtaksi (Kananen 2014, 18; Tuomi & Sarajärvi 2012, 9.) Opinnäytetyössäni on sekä toiminnallinen toteutus että teoria-osuus.

Tutkimusmenetelmänä olen käyttänyt teemahaastattelua. Teemahaastattelun avulla pyritään ymmärtämään ja saamaan käsitys tutkimuksen kohteena olevasta ilmiöstä, jossa on mukana yksilö ja hänen toimintansa. Teemahaastattelu etenee haastateltavan ehdoilla. On

tärkeää, että tutkija ei johdattele kysymysvalinnoilla tai puheillaan haastateltavaa vastaamaan halutulla tavalla. (Kananen 2014, 72, 84–85.) Teemahaastattelussa aihepiirit eli teemat on etukäteen määriteltä. Aihepiirit haastatteluun mietin äitiryhmässä tekemieni havaintojen ja teorialiedon pohjalta. Kolmeksi teemaksi valikoitui äitiyden kokemus, vertaistuki sekä äitien kokemukset äitien aamu-ryhmästä. Haastattelijana varmistin, että teemat käytiin haastateltavan kanssa läpi, vaikka järjestys ja laajuus olisivat voineetkin muuttua haastattelusta toiseen. (Aaltola & Valli 2001, 27.) Kysymykset lähetin etukäteen haastateltaville.

Haastatteluni olivat puolistrukturoituja. Puolistrukturoidulle haastattelulle tyypillistä on, että jokin haastattelun näkökohta on lyöty lukkoon, mutta ei kuitenkaan kaikkia (Hirsjärvi – Hurme 2000: 47–48). Kysymykset ovat haastattelijoille samat, mutta valmiita vastausvaihtoehtoja ei ole annettu kuten strukturoidussa haastattelussa (Aaltola & Valli 2001, 26). Teemahaastattelulle on myös ominaista, että haastateltavat ovat kokeneet tietynlaisen tilanteen. Kuten tässä tutkimuksessa haastateltavilla on kaikilla oma näkökulma ja kokemus äitiydestä, vertaistuesta ja äitiryhmästä. Haastattelu kohdistetaan siis tutkittavien henkilöiden subjektiivisiin, omakohtaisiin kokemuksiin. Teemahaastattelu antoi mahdollisuuden tutkia yksilön ajatuksia ja kokemuksia. Teemahaastattelu toi haastateltavien oman äänen hyvin kuuluviin. (Hirsjärvi – Hurme 2000: 47–48.) Teemahaastattelu toteutettiin kahden äidin kanssa kasvokkain, mutta yhden äidin kanssa kävimme sähköpostitse läpi teemahaastattelukysymykset.

Teemahaastattelun lisäksi käytin tiedonhankintamenetelmänä havainnointia. Havainnointi-osuus äitiryhmässä antoi tietoa itselleni etukäteen melko tuntemattomasta aihepiiristä. Havainnointi on aikaa vievää menetelmä, mutta sen avulla voidaan saada tarkkaan kuvailevaa tietoa syventämään esimerkiksi haastatteluosuutta (Aaltola & Valli 2001, 129). Äitiryhmien ohjauksen ja havainnoinnin avulla teemahaastatteluni suunnittelu ja tekeminen sujui vaivattomasti. Havainnointi menetelmänä kytkee muita tutkimusmenetelmiä paremmin saadun tiedon sen kontekstiin, jolloin asiat nähdään oikeissa yhteyksissä (Aaltola & Valli 2009, 26). Havainnointiin olisi voinut liittää videoinnin, jonka avulla olisi ollut helpompi tarkastella ryhmän toimintaa jälkikäteen.

On olemassa monia erilaisia havainnoinnin asteita piilohavainnoinnista osallistuvaan havainnointiin (Aaltola & Valli 2009, 129). Tässä tutkimuksessa havainnointini oli yhdistettynä osallistumiseen. Osallistavassa havainnoinnissa tutkija on mukana toiminnassa ja

hän pyrkii pääsemään mukaan tutkittavaan yhteisöön. Ensin tutkija tutustuu ilmiöön eli pyrkii ymmärtämään kohdetta yleisellä tasolla. Sen jälkeen keskitytään havainnoimaan tutkimuskysymysten kannalta oleellisia asioita. (Kananen 2014, 66–67.) Osallistavassa havainnoinnissa on muistettava antaa tutkimukseen osallistuvien johdatella tutkijaa osallistumiseen sen verran kuin pitää (Aaltola & Valli 2001, 131). Kun ryhmään on päästy tutkijaksi havainnoimaan ja osallistumaan, tulee asettua kokelaan rooliin, eikä asiantuntijan rooliin. Tutkijana minun oli helppo asettua kokelaan rooliin, koska minulla ei ollut henkilökohtaista kokemusta äitiydestä. Tutkimukseen osallistuvat voivat helposti säädellä havainnoinnin ja osallistumisen asteen ja kulun. Tavoitteena on tilanne, jossa tutkija pystyy luontevasti tekemään havaintoja ja osallistumaan toimintaan, ilman että tutkijan läsnäoloon kiinnitetään suuremmin huomiota. (Aaltola & Valli 2001, 134.) Uskon, että minun oli helpompi tarkkailla, havainnoida ja tehdä huomioita pienryhmästä, kun minulla ei ollut omakohtaista mielipidettä äitiyteen liittyviin asioihin.

2.4 Sisällönanalyysi

Perusanalyysimenetelmää eli sisällönanalyysia voidaan käyttää kaikissa laadullisissa tutkimuksissa (Tuomi & Sarajärvi 2012, 91). Analysoitava aineisto koostui äideille tekemistäni teemahaastatteluista. Ensimmäinen vaihe haastatteluiden tekemisen jälkeen oli haastattelujen litterointi eli puhtaaksi kirjoittaminen. Litteroinnin ongelmaksi muodostuu olennaisen ja epäolennaisen tiedon erottaminen (Aaltola & Valli 2001, 40). Haastattelujen purkamiseen eli litterointiin kului paljon aikaa. Litteroinnissa vaaditaan tarkkuutta sanamuotojen kanssa, joten teemahaastattelun analysointi käydään useimmiten läpi jakamalla teemoihin ja tyypittelemällä. Tyypittelemällä aineistoa on helpompi analysoida teemojen perusteella. (Aaltola & Valli 2001, 40.) Teemahaastatteluni sisälsi kysymyksiä kolmessa eri aihe-alueessa; äitiys, vertaistuki ja äitien aamu-ryhmän kokemukset. Analysoin jokaisen kysymyksen erikseen ja yritin löytää yhdenmukaisuuksia ja eroavaisuuksia äitien haastatteluista. Pyrin myös siihen, että oma tulkintani ei vaikuttanut haastatteluiden kulkuun eikä vastausten lopullisen muotoon. Yksi haastattelu toteutettiin sähköpostitse, joten se vaikeutti jonkin verran teemahaastattelun menetelmän käyttöä. Kaiken keräämäni haastatteluaineiston tulen hävittämään opinnäytetyöni valmistuttua.

2.5 Tutkimuksen toiminnallisen osuuden toteutus

Tutkimuksen aihetta valitessa halusin perehtyä aiheeseen, joka ei ollut ennestään itselleni kovin tuttu. Otin yhteyttä kansalaistalo Mansikkapaikkaan, koska työkenttänä matalakynnyksisestä kohtaamispaikasta minulla ei ollut aikaisempaa kokemusta. Mansikkapaikka oli kiinnostunut tekemään yhteistyötä ja muutaman suunnittelukerran jälkeen päätimme, että Äitien aamu-kerho olisi hyvä valinta opinnäytetyöni toiminnalliselle osuudelle. Äitien aamu-kerho valikoitui, koska kerhossa kävijät olivat sitoutuneita kävijöitä ja ryhmä pysyi samana aina yhden kauden ajan. Kaudella viitataan kevätkauteen tai syyskauteen.

Suunnitelmallisuus ja tavoitteet ovat ryhmän ohjaamisen perusta. Ohjaajan roolissa tiedostin mihin omalla toiminnallani pyrin. Opinnäytetyöni tutkimussuunnitelma sekä teorian lukeminen toimi hyvänä pohjana suunnittelulle. Ryhmäkertojen kokonaisuus muodostui voimavarojen vahvistamisen-menetelmistä. Suunnittelin etukäteen jokaisen ryhmäkerran ja mietin jokaiselle ryhmäkerralle kantavan teeman. (Ks. liite 1) Jokaisen ryhmän alussa kävimme yhdessä läpi kävijöiden olotiloja, jonka jälkeen siirryimme toimintaosuuteen. Jokaisen toiminta-osuuden yhteydessä oli varattu aikaa keskusteluun, joko toiminnan ohella tai toiminnan jälkeen. Suunnittelussa otin huomioon, että lapset olivat samassa tilassa äitien kanssa, joten toiminnan tuli olla sellaista, missä keskeytyksestä ei ollut haittaa.

Äitiryhmä järjestettiin yhteensä viisi kertaa minun ohjauksessani. Alun perin suunnitteilla oli neljä kertaa, mutta yhdelle kerralle äitejä ei päässyt yhtään paikalle, joten kerta peruttiin ja tämän tilalle järjestettiin uusi ryhmäkerta. Tapaamiset pidettiin kerran viikossa tiistai aamupäivisin Kansalaistalo Mansikkapaikan tiloissa. Aikaa äitiryhmän kanssa työskentelyyn oli noin 60 minuuttia. Äitien aamu-ryhmässä olivat myös lapset paikalla, mutta heidän kanssaan oli erikseen lastenhoitaja leikittämässä, jolloin äidit saivat keskittyä paremmin ohjattuun toimintaan.

Ensimmäisellä ryhmäkerralla äitejä oli paikalla neljä. Aluksi tutustuttiin toisiimme esitelykierroksen kautta. Ryhmässä käyneet äidit olivat toisilleen jo tuttuja. Monet äideistä olivat käyneet jo pidemmän aikaa äitien aamussa. Tunnekkierroksen aloitimme, niin että äidit saivat valita itseään kuvaavan olotilan lapuista. Lapuissa oli erilaisia tunnetiloja laidasta laitaan kuten: ”Olen väsynyt” ”Olen onnellinen” ”Olen stressaantunut” ”Olen turhautunut”. Korostin sitä, että jokainen sai kertoa olotilastansa sen verran kuin halusi.

Äidit kertoivat avoimesti olotilastaan ja huomioni kiinnittyi siihen, kuinka yksilöllisiä kokemuksia äideillä oli. Äitien tunnetilat liittyivät suurimmalta osalta äitiyteen. Yksi äiti valitsi päällimmäiseksi tunteekseen kiittolisuuden, koska ei tiennyt voiko hän saada enempiä lapsia leikkauksen jälkeen. Äiti koki kiittolisuutta oman äitinsä ja anoppinsa tuesta. Toinen äiti valitsi tunnetiloikseen ylpeyden ja huolestuneisuuden. Ylpeyttä äiti koki lapsistaan, mutta koki olevansa huolestunut, kun ei ollut saanut töitä omalta alalta yrityksistä huolimatta. Kolmas äiti koki olevansa tällä hetkellä tyytyväinen, vaikka asiat eivät aina menekään niin kuin suunnittelee, mutta kertoi olevansa asioiden suhteen realistinen ja hyväksyvänsä asiat niin kuin ne menevät. Neljäs äiti valitsi toiveikkuuden. Hän kertoi, että oli ostanut kalenterin hajamielisuuden vuoksi, mutta ei ollut ehtinyt vielä täyttää sitä, olo oli kuitenkin toiveikas kalenterin suhteen.

Tunnekierroksen jälkeen teimme verkostokartan. Verkostokarttaan merkitään ihmisiä, joiden kanssa yksilö on tekemisissä. (ks. liite 3) Ihmiset merkataan viivalla joko lähelle tai kauas, riippuen kuinka tärkeäksi äiti kokee henkilön. Verkostokartan avulla näkee hyvin, millainen tukiverkosto äidillä on ja onko hänellä paljon läheisiä. (Hakulinen-Viitanen) Verkostokartasta ilmeni, että äitien suhteet olivat monimuotoisia ja hyvin erilaisia. Kaikki äidit olivat laittaneet omat lapsensa sekä oman puolison lähimmäisiksi. Muuten verkostokartat erosivat toisistaan melkoisesti. Yhtenä selkeänä huomiona havaitsin, että ihmiset, jotka asuivat kaukana äideistä, olivat melko kaukana ja etäisinä myös verkostokartoissa. Myös suhteiden määrässä tein huomioita. Kahdella äidillä oli paljon suhteita ja useimmat oli merkattu läheisiksi suhteiksi. Kahdella muulla äidillä taas oli melko vähän suhteita ja suurin osa suhteista oli etäisiä. Verkostokarttaa tehdessä äidit selvästi pohivat ja miettivät minkälaisia suhteita heillä oli, kaikkia suhteita ei tosin millään voi muistaa lyhyessä ajassa. Aikaa verkostokartan tekemiseen ja siitä keskusteluun olisi voinut olla vielä enemmän, koska suhteiden merkitystä olisi voitu pohtia yhdessä enemmän.

Toinen ryhmän ohjaus tehtiin kahden äidin voimin. Värikorttien avulla käytiin läpi viikon päällimmäisiä tunteita. Värikorteista äidit saivat valita kyseisen päivän olotilan värin. Molemmat äidit päätyivät kahteen väriin ja kertoivat niin positiivista että negatiivistakin omista päivistään. Tämän jälkeen äidit saivat askarrella oman elämänsä puun, johon merkitsivät omaan elämäänsä vaikuttaneita asioita eli mistä oman elämän puun koostuu. Elämän puusta voitiin myös tarkastella omaa identiteettiä. Askartelu oli äideille mieluista ja he tekivät elämän puuta mielellään. Samalla kun äidit tekivät elämän puuta, keskustelimme asioista, joita äidit olivat puuhun laittaneet. Tärkeimpinä asioina tulivat läheiset.

Lapset ja oma puoliso nousivat tässäkin työssä esiin. Ne olivat tärkeitä ja isoimpia asioita mitä äitien puut sisälsi. Myös muistot kuten matkusteleminen nousivat esiin molempien äitien töissä.

Kolmannella kerralla äitejä ei päässyt paikalle. Tämän vuoksi järjestimme yhden lisäkeran. Ryhmän ohjaajan näkökulmasta katsottuna, mietin oman ohjaukseni toimivuutta. Syyksi kuitenkin ryhmäläisten poissaoloon suurimman osalla paljastui lapsen/ oma sairastuminen. Koin kuitenkin tärkeäksi oman ohjaamisen pohdinnan ja tulin siihen johtopäätökseen, että ryhmästä saaman palautteen mukaan olin onnistunut ohjauksessani kahdella ensimmäisellä kerralla.

Neljännellä kerralla äitejä oli kolme. Kerho aloitettiin kuvakorteilla, joissa äidit saivat valita olotilan, jolla kuvaisi viimeistä viikkoa. Kuvakorteissa oli kuvia laidasta laitaan, niin ihmisistä, esineistä kuin abstrakteja. Väsymys ja sairastaminen nousivat esiin tällä kertaa kahden äidin kohdalla. Olotilan jälkeen katsottiin yhdessä äitiyden voimavaratekijöitä ja haasteita. Olin kirjoittanut lapuille lukemani teorian pohjalta tärkeimpiä voimavaratekijöitä sekä haasteita kuten parisuhde, ajankäyttö, harrastukset ja ystävät. Äidit saivat valita mitkä asiat ovat voimavaratekijöitä ja mitkä haasteita. Heillä oli myös mahdollisuus keksiä lisää voimavaroja ja haasteita tyhjiin lappuihin. Keskustelu oli antoisaa ja isoja aiheita nousi esiin, kuten miten huono tukiverkosto vaikuttaa. Äidit kokivat, että monet käsitteet voivat kuulua sekä haasteisiin että voimavaroihin. Parisuhde voi olla parhaimmillaan antoisa voimavara, mutta varsinkin lapsen syntymän jälkeen se voi olla suuri haaste.

Viides kerta järjestettiin peruuntuneen kerran tilalle. Viimeiselle kerralla äitejä pääsi mukaan kaksi. Aloitimme viimeisen kerran rennoissa tunnelmissa aarrekartan parissa. Aarrekarttaa varten olin tuonut paljon lehtiä, joista omia unelmia ja haaveita sai etsiä. Aarrekarttatyöskentelyn avulla pystytään havainnoimaan itselle tärkeitä asioita. Unelmat ovat ohjaa ja suuntaa-antavia asioita ja kertovat siitä mitä yksilö elämältä toivoo. Harjun (2001) mukaan unelmat antavat ihmiselle voimavaroja, vaikka ne eivät toteutuisikaan. Aarrekarttatyöskentely oli antoisaa ja äidit selvästi pitivät siitä. Askartelun lomassa kyselin toiveista ja haaveista. Monet haaveet liittyivät hyvinvoivaan ja onnelliseen elämään. Materialismi ei tullut ensisijaisena esille kummankaan äidin aarrekartoissa, vaan unelmat liittyivät lähinnä matkusteluun, hyvään ruokaan ja hyvän olon tunteeseen.

3 ÄITIYS

3.1 Äitiyden kokemus

Ensimmäinen raskaus on yksi naisen suurimmista elämän muutoksista. Äitiyteen kasvamisen alkaa jo raskauden alkuvaiheessa, muutos kehossa on fyysinen, psyykkinen sekä sosiaalinen tapahtuma. Esimerkiksi tunteiden herkiminen raskauden aikana on yhteydessä äidin herkkyyteen vastata vastasyntyneen tarpeisiin. (Haapio ym. 2009, 87–88.) Muutos ainoastaan itsestään huolehtivasta aikuisesta äidiksi on prosessi, joka ei tapahdu silmänräpäyksessä eikä ilman kipua (Hermanson 2006, 49).

Äitiys voi olla naiselle iloa, täyttymystä ja nautintoa, mutta se voi olla myös niin kuin suuronnettomuus, joka mullistaa ja tuhoaa (Reenkola 2012, 13). Raskaus, synnyttäminen ja sitä seuraavat lapsivuodet ovat suuria fyysisiä ja psyykkisiä muutoksia naisen elämässä. Äidin ja lapsen tulevaisuus rakentuukin pitkälti naisen psyykkiselle hyvinvoinnille. Psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttaa muun muassa oman normaalin kriisin työstäminen äitinä sekä oman tukiverkon saatavuus. Parhaimmillaan lapsen odottaminen ja saaminen on naiselle elämän parasta aikaa. Varsinkin jos se tarkoittaa työelämän paineista ja kii-reistä siirtymistä vastavuoroiseen suhteeseen lapsen kanssa. Lapsen avulla maailma näyttää ihan erilaiselta äidin silmin. Lapset voivat elvyttävää äitien oman sisäisen lapsen, lapset parhaimmillaan antavat luvan tuntea onnea, pyyteetöntä rakkautta, lämpöä ja opettavat uudelleen leikkimään. (Väisänen 2001, 9-10.)

Kun uusi vauva tulee perheeseen, jossa on jo lapsia, on äidin tilanne olennaisesti toisenlainen kuin ensisynnyttäjien. Näiden äitien kokemus on rakentunut sisäisen turvallisuuden periaatteelle. Kokeneet äidit tietävät usein äitiyden herättämät tunteet eivätkä ole riippuvaisia muiden kokemuksista. Heillä on mahdollisuus tunnistaa omat äitiyden rajat ja heidän on usein helpompi pyytää apua sitä tarvittaessa. Heille on myös tavallista enemmän tarjolla tukea ja apua muun muassa samankaltaisista perheistä. Vaikka vertailuja voi tehdä ensisynnyttäjien ja kokeneiden äitien kanssa, joutuvat äidit kamppailemaan laadullisesti samoista asioista. Äidit joutuvat huomioimaan lapsen tarpeet omassa opiskelussa, työssä, parisuhteessa ja elämäntavoissa liittyvissä asioissa. (Väisänen 2001, 123- 124.)

Mistä äitiyden tunne sitten syntyy? Äitiyden tunne voi luultavasti kehittyä vain vauvan kanssa, äidin ja vauvan välisessä vuorovaikutuksessa. Äititunteen syntymistä voidaan kuvailla kaksivaiheisena tapahtumana. Ensimmäisessä vaiheessa äiti kohtaa ja alkaa tutustua lapseensa, samoin kuin lapsi alkaa kohdata äitiään ja muuta ulkomaailmaa. Toisessa vaiheessa, äidin ja vauvan keskinäisessä vuorovaikutuksessa molemmille alkaa muodostua tuntu itsestä, vauvalle minä tunnun alkio omasta itsestään ja äidille tuntu itsestä juuri tämän vauvan äitinä. (Niemelä ym. 2003, 237.) Tämänlainen vuorovaikutus edellyttää, että äiti kohtaa ja näkee lapsensa sellaisena kuin lapsi todellisuudessa on. Jos äiti näkee lapsensa sellaisena kuin lapsi on, hän voi ottaa huomioon hänen tarpeet ja herkistyä niille. Silloin äidin ja lapsen välille voi muodostua hienoja hetkiä, jolloin kumpikin voi olla omana itsenään toisensa kanssa. Näissä hetkissä äiti saavuttaa tunteen siitä, että hän on juuri tämän lapsen äiti. (Niemelä ym. 2003, 237.)

3.2 Voimavaratekijät äitiyden näkökulmasta

Kun lapsi syntyy, muuttuu äidin elämäntilanne monella tavalla. Esimerkiksi ajankäyttö, ihmissuhteet, taloudellinen tilanne ja parisuhde voi muuttua radikaalisti lapsen syntymän myötä. Vanhempien voimavarat vaikuttavat koko perheen hyvinvointiin. Hyvä itsetunto ja myönteinen käsitys itsestä auttavat kehittämään turvallisen suhteen lapseen. Lapsen kannalta on myös tärkeää, että vanhempien parisuhde on tasapainoinen, että se tarjoaa turvallisen perustan lapselle. Perheen ulkopuolisista voimavaroista keskeisintä on muiden ihmisten, kuten sukulaisten, ystävien ja naapurien tarjoama sosiaalinen tuki. Samassa elämäntilanteessa olevat muut lapsiperheet ovat osoittautuneet tärkeäksi vertaistuelliseksi lähteeksi. Keskeisiä voimavaroja kuormittavia ja antavia tekijöitä perheen elämässä ovat lapsen syntymän jälkeinen uusi elämäntilanne, vanhemmuus, lapsen hoito, parisuhde, tukiverkosto, terveys, elämäntavat sekä tulevaisuudennäkymät. (Hakulinen-Viitanen & Pelkonen. Perheen voimavarat.)

Äideillä on monia keinoja, joilla he voivat vahvistaa omia voimavarojaan. Esimerkiksi-lapsen hoitoon ja kehitykseen liittyvän tiedon hakeminen tuo lisää varmuutta arjen sujuvuuteen lapsen kanssa. Myös parisuhteen hoitaminen on tärkeää. Keskustelu tulisi olla avointa puolison kanssa ja riidat tulisi osata selvittää ilman väkivallalle alistumista. Arjen vastuiden jakaminen kuten kotityöt tulisi osata jakaa tasapuolisesti. Tarvittaessa tulisi us-

kaltaa hakea ulkopuolista tukea. Keskeistä on omien vahvuuksien tunnistaminen, aktiivinen toiminta oman elämäntilanteensa hyväksi ja vastuun ottaminen siitä (Lastenneuvola-opas 2004). Äidit ovat usein niitä, jotka jättävät oman hyvinvoinnin taka-alalle. Tällöin haasteistakin on vaikeampi selvitä. (Juusola 2014, 20.) Äitien tulisi panostaa enemmän omaan hyvinvointiinsa, jolloin monet muut asiat sujuisivat joutavammin.

Äidin suhde läheisiinsä muuttuu usein raskauden aikana. Ensimmäisen raskauden aikana etenkin oma äiti nousee esille mielen näyttämöllä. Tämä voi olla tiedostamatonta, mutta moni äiti tuntee suhteensa äitiinsä merkityksellisemmäksi lapsen syntymän jälkeen ja että suhde äitiin liittyy siihen, miten hän suhtautuu omaan äitiyteensä. (Niemelä ym. 2003, 239.) Oman äidin tuki voi olla äidille parhaimmillaan erittäin antoisaa vertaistukea. Hyvä tukiverkosto on yksi tärkeimmistä voimavaratekijöistä yksilön arjessa.

On tutkittu, että mahdollisuus irrottautua vauvasta päivittäin ainakin tunniksi palvelee äidin jaksamista. Jos puolisoilla tai muilla omaisilla ei ole mahdollisuutta olla vauvan kanssa, on hyvä puhua ystävälle tai neuvolan terveydenhoitajalle (Väisänen 2001, 128).

Voimavaralähtöisessä työskentelyssä tuetaan omien voimavarojen vahvistumisprosessia. Äitien kanssa tehtävässä yhteistyössä on ensisijaista erilaisten perherakenteiden hyväksyminen, äitien omien vahvuuksien hyödyntäminen sekä äitien itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen. Tavoitteena voimavaralähtöisessä työskentelyssä on se, että äidit oivaltaisivat oman tilanteen, tarpeensa ja voimavarat ja näin ollen he voimaantuvat. Työntekijän tehtävänä on mahdollistaa voimavarojen vahvistuminen erilaisia menetelmiä käyttäen. Voimavarakeskeisessä työskentelyssä hyväksi todettuja työvälineitä ovat muun muassa erilaiset lomakkeet, kortit, kuvat ja kartat. Näiden menetelmien kautta on helpompi käsitellä ja pohtia omia voimavarojaan sekä kuormittavia tekijöitä (Armanto & Koistinen 2007, 491.)

3.3 Äitiyden tuomat haasteet

Äitiyden haasteita on aina ollut olemassa, mutta ne ovat olleet entisaikaan vaiettuja asioita, joista ei ole puhuttu. Nykypäivänä äitiys ja jaksaminen puhututtavat yhä enemmän ja enemmän. Yhteiskuntamme on kuitenkin rakennettu ajatukselle, että äitien tulee jaksaa ja puurtaa (Reenkola 2012, 23; Juusola 2014, 20). Kielteisiä tunteita ei useimmiten liitetä

äitiyteen, eivätkä naiset halua puhua äitiydestä poikkeustilana. Kuitenkin äitiys on monimutkainen kokemus, joka vaatii muutosta, menetystä ja uudelleen sitoutumista.

Useimmiten lapsen syntyessä perheet kamppailevat samojen jokapäiväisten asioiden kanssa. Merkittäviä kuormittavia tekijöitä voivat olla muun muassa muutokset perhetilanteessa, taloudellinen tilanne, arkipäivien raskaus, oman ajan ja parisuhteen yhteisen ajan vähyys ja yleinen väsymys. (Lastenneuvolaopas 2004; Väisänen 2001, 27.) Äitiyden myötä äiti voi kokea suuria mielialan muutoksia sekä yksinäisyyttä. Vanhemmuus voi luoda epävarmuutta omasta roolista äitinä: perheen epätäydellisyys voi ärsyttää, mikä taas johtaa äidit tuntemaan syyllisyyttä omasta äitiydestään. Tunne siitä, että ei tiedä paljonko on tarpeeksi kodin, työn ja perheen suhteen voi helposti saada äidissä aikaan negatiivisia tunteita. (Juusola 2014, 20–23.)

Lapsen syntymän jälkeen arkielämä ei olekaan niin joustavaa kuin aikaisemmin. Vauva määrittelee pitkälti äidin päivän rytmin. Monesti ihmiset pitävät itsestäänselvyytenä, että äiti pärjää liian vähillä yöunilla vuodesta toiseen. Todellisuudessa väsymys voi aiheuttaa monia ongelmia. On tutkittu, että äidin unettomuus ja vauvan itkuisuus voi aiheuttaa äideille jopa väkivaltaisia ajatuksia. Onkin tärkeää, että äidit eivät jää avun ulkopuolelle varsinkaan vauva-aikana. Synnytyksen jälkeen äiti voi kokea myös herkistymistä, koska estrogeeni- sekä progesteronitasot laskevat synnytyksen jälkeen. Herkistyminen eli baby blues on normaali ja ohimenevä vaihe. Äitiä voi itkettää, hän on apea, ärtynyt ja voi tuntea toivottomuutta. Tätä tapahtuu n. 40–80 prosentille synnyttäneistä. Herkistyminen on kuitenkin normaali ja ohimenevä vaihe. Herkistymisen vaihe auttaa äitiä virittymään pienen vauvan tarpeisiin. (Väisänen 2001, 116–120; Armanto & Koistinen 2007, 318.)

Herkistymisen lisäksi raskauden jälkeinen fyysinen toipuminen vaatii paljon huolenpitoa itsestään. Esimerkiksi imettäminen vie oman aikansa, jolloin ei voi heti ryhtyä esimerkiksi laihduttamaan. Imetyksen on kuitenkin havaittu auttavan fyysisessä toipumisessa. Liikunta on havaittu olevan erittäin tehokas muoto äidin psyykkiselle palautumiselle. Äidin toipuminen raskaudesta vie noin puoli vuotta aikaa. (Väisänen 2001, 128.)

Yksi suurimmista nykypäivän äitiyden haasteista on mahdollisuus sairastua synnytyksen jälkeiseen masennukseen. Äidin masennusoireet näkyvät parhaiten 1,5–3 kuukauden kuluessa synnytyksestä. Keskeiset oireet ovat samankaltaisia kuin tavallisessa depressiossa

kuten esimerkiksi mielialan lasku, ärtyneisyys, mielenkiinnon menetys, väsymys, keskittymiskyvyttömyys, ruokahalun ja painon muutokset, syyllisyyden tai arvottomuuden tunne, unihäiriöt sekä itsetuhoiset ajatukset. (Armanto & Koistinen 2007, 316–317.)

Toinen suuri haaste on esiin äitien kokema yksinäisyys. Erityisesti vauvan syntymän jälkeen kontaktit aikuisiin voivat jäädä vähäisiksi. Koulutettu, työelämästään iloa saanut nainen voi joutua sosiaalisen tyhjiöön äitiyden partaalla. Ennen äitiyttä naisten työelämän ihmissuhteet ovat olleet lähinnä tukea-antavia. Äitiyden aikana työn kautta tulleet ihmissuhteet jäävät väistämättä taka-alalle. Nainen huomaa jäävänsä kotiinsa sosiaaliseen loukkuun. Hän tuntee syrjäytyvänsä varsinkin jos puoliso jatkaa normaalisti työ- ja harrastussuhteitaan. Tällöin nainen voi kokea menettävänsä hallintansa.

(Väisänen 2001, 146–147.)

Kasvattaminen on taakka, vapaaehtoisesti otettu, mutta taakka kuitenkin, ovat viisaat sanoneet. Aikaa ja kärsivällisyyttä on aivan liian niukasti, ja elämä lapsen kanssa tuo vanhemmille toisinaan epämieluisia tunteita. Näitä tunteita ovat esimerkiksi yksinäisyys, arjen jakamattomuus muiden aikuisten kanssa ja eristyneisyyden tunne. Ne ovat omiaan lisäämään elämän raskautta, kun lapset ovat pieniä. (Hermanson & Martsola 2006, 38.) Lapsen hoivasta on tehty nykypäivänä liian suorittamispainotteista ja monimutkaista. Äidit vertailevat itseään muihin ja paineet kasvavat. Joku tulkitsee kuultuja tai netistä saamia tietojaan kummallisesti: ääriesimerkkinä äidit, jotka steriloiivat vielä 1-vuotiaankin ruoka-astiat. Tietoa on, mutta ymmärrystä puuttuu (Hermanson & Martsola 2006, 107).

Kiireen kanssa eläminen ja siitä seuraava ahdistus lienee olevan yksi iso riskitekijä lasten laiminlyönteihin. Liian aikataulutettu elämä pakottaa ratkaisuihin, joista kukaan ei saa haluamaansa. Puhtia ei riitä, kun aikaa on liian vähän.. Vain harvat tekevät tämän johdosta muutoksia omaan arkiryhtiinsä. (Hermanson & Martsola 2006, 108.)

Pienten lasten vanhemmat tarvitsevat kaikkien eniten rohkaisua siitä, että yksinkertaisilla asioilla lapsi kasvaa ja kukoistaa. Vanhempien ympärillä olevan sosiaalisen verkoston pitäisi keskittyä sen korostamiseen, että kaikkea ei välttämättä tarvita ja vähemmälläkin tulee toimeen. (Hermanson & Martsola 2006, 109–110.) Suomalaisen nykykeskustelun valossa vanhemmuus on kuitenkin kriisiytynyt. Etuoikeudesta – lasten vanhemmuudesta – on tullut taakka, jota määrittelevät velvollisuudet (Hermanson & Martsola 2006, 145).

Ennen kokopäivä-äitiyden maailmassa äitiys muotoili identiteettiä vahvasti. Erot äitiydessä seurasivat enemmänkin yhteiskuntaluokasta ja varallisuusasemasta kuin yksilöllisistä valinnoista. Nykypäivänä äitien on omilla elämänvalinnoillaan ilmennettävä, millaisena hän itsensä haluaa ilmaista.

4 VERTAISTUKI

4.1 Vertaistuki käsitteenä

Vertaistuellalla tarkoitetaan toimintaa, jossa samassa elämäntilanteessa olevat henkilöt antavat toisilleen sosiaalista tukea. Vertaistuki on yksi sosiaalisen tuen elementti. Samassa elämäntilanteessa olevat pystyvät ymmärtämään ja tukemaan toisiaan helpommin. (Haapio ym. 2009, 44.) Vertaistuki toteutuu, kun ihmiset jakavat keskenään omia kokemuksiaan. Vertaistuessa on myös oleellista, että kokemuksen vastaanottaa henkilö, joka pystyy eläytymään omien kokemuksensa kautta toisen ihmisen kertomaan. (Hyväri 2005, 225.) Vertaistuki voidaan nähdä myös muutosprosessina ja voimaantumisenä, jonka avulla yksilö voi löytää tunnistamaan omat voimavaransa ja vahvuutensa (Huuskonen, 2015).

Väisäsen (2009, 32) teorian mukaan sosiaalinen tuki on jaoteltu amerikkalaisten Peter Clarkin ja Susan H. Evansin mukaan viiteen eri muotoon. Tunnetukena toimii henkilö, joka tuo turvallisuutta ja hyvinvointia, kuten puoliso. Sosiaalinen tuki sisältää ihmiset, joilla on samat harrastukset tai oma ryhmänsä, jossa voi jakaa yhteiset ajatukset. Kolmantena on itsetunnon tuki, ja siihen kuuluvat ne ihmiset, joita on itse auttanut ja, jotka arvostavat kykyjä ja taitoja. Pulmatilanteen tukeen sisältyy ne, jotka ovat tarvittaessa apuna, kuten psykologi. Viidentenä tuen muotona on tiedollinen tuki ja siihen kuuluu ihmiset, joiden kanssa pystyy puhumaan tärkeistä asioista ja joihin voi luottaa, jos ongelmia syntyy. (Väisänen 2009, 32–33.)

4.2 Vertaistuen merkitys äideille

Vertaistuki, muilta oppiminen sekä tuen antaminen ja saaminen ovat keskeisiä sisältöjä vanhemmille tarkoitetuissa ryhmissä. Ryhmissä voidaan käsitellä avoimesti ja luottamuksellisesti vaikeitakin aiheita, tunteita sekä arjen haasteita. Vertaisryhmätoiminta on parhaimmillaan arvokas toimintamuoto, joka ottaa huomioon vanhempien erilaiset tarpeet ja elämäntilanteet. (Hakulinen-Viitanen ym, 2015; Armanto & Koistinen, 492.) Väisäsen (2009) mukaan vertaistuki myös vahvistaa vanhemmuutta. Nykyään on paljon erilaisia tapahtumia sekä virkistäviä ympäristöjä, jonne voi lapsen kanssa mennä. Vanhemmat ovat ymmärtäneet sen, että sosiaaliset verkostot pitävät vanhemmat voimissaan ja tämä

näkyä lapsissakin. Lapsi voi paremmin, kun vanhemmat voivat hyvin. (Väisänen 2009, 163.)

Vertaistuellalla on oma merkitys arjen selviytymiskeinojen, käytännön tuen ja elämänhallinnan edistämisessä. Vertaisryhmässä äidit kuulevat näkemyksiä vanhemmuudesta ja he voivat jakaa omia kokemuksiaan, jolloin he pystyvät paremmin työstämään omia konkreettisia käsityksiä tiedoistaan kuten äitiydestä. (Haapio ym. 2009, 44–45.) Äitiyteen liittyvistä asioista on usein myös helpompi keskustella yhdessä toisten äitien kanssa.

Jokaisella äidillä on oikeus saada sosiaalista tukea äitiydelleen. Äidin saama sosiaalinen tuki on aina lasta hyödyttävä tekijä. Kun äiti saa riittävästi sosiaalista tukea läheisiltään, hän jaksaa keskittyä paremmin lapsensa tarpeisiin vaikeinakin aikoina. Burchinal ym. on tutkinut (1995), että kulttuureissa, joissa äideillä on laajempi sosiaalinen tukiverkosto, reagoivat äidit paremmin ja aidommin lastensa tarpeisiin. (Kivijärvi, M. 258).

Suomalaisista äideistä ja heidän vauvoista tehdyssä tutkimuksessa on todettu, että äidin oman äidin antama tuki oli ensisijainen sosiaalisen tuen lähde vauvan ensimmäisen vuoden aikana Suomessa. Monilla äideillä ei kuitenkaan ole mahdollista saada tukea omalta äidiltään tai lähisukulaisilta. Tällöin sosiaalisen tuen saaminen voi olla hyvinkin vaikeaa, koska elämme yhteiskunnassa, jossa perheet ovat itsenäisiä. Vastuu sosiaalisen tuen jakamisesta äideille on sukulaisten ja ystävien lisäksi muun muassa terveydenhuollolla. Äitien kuunteleminen ja tarkka havainnointi auttaa ammattityöntekijöitä selvittämään äidin tarvetta tukeen. Tällöin äidin tukiverkoston jäseniltä vaaditaan herkkyyttä nähdä äidin tarve tukeen ja olla vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. Sosiaalisen tuen avulla äiti voi saavuttaa paremmat mahdollisuudet olla jaksava ja sensitiivinen äiti. Kuten lapsikin kasvaa ihmiseksi yhteydessä muihin ihmisiin, niin äitikin tarvitsee tukea ja sosiaalista vuorovaikutusta äitinä olemiseen. (Kivijärvi 2005, 258.)

Äitiryhmässä on tilaa puhua äitinä olon kaikista ajatuksista sekä tunteista. Äidit kokevat usein helpottavana, sen että he voivat vaihtaa ajatuksia äitien kanssa, jotka käyvät läpi samoja tilanteita. Äitejä voi myös lohduttaa ajatus siitä, että on muitakin joiden myytti äitiyden täydellisyydestä on romahtanut ensimetreillä. Kaikki ei ole aina sitä, mitä omissa odotuksissa ja haaveissa. Vaikka jokainen äiti kertookin omaa tarinaansa, löytyy kaikista myös jotain samaa ja tästä syntyy vertaistuen kokemus äiteille. (Väisänen 2001, 148.)

Vertaisryhmien avulla voidaan luoda elämisen laatua lisäävää yhteisöllisyyttä. Vertais-tuen järjestäminen on yhteiskunnallemme edullinen sekä vaikuttava tapa auttaa vanhempia selviytymään kasvatustehtävissä (Haapio ym. 2009, 45). Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen tutkimuspäällikkö Hakulinen-Viitanen kertoo, että todennäköisesti vertaistuesta hyötyvät kaikki. Kansainvälisesti on myös tutkittu, että vertaisryhmät voivat lisätä lasten vanhempien pärjäämisen tunnetta sekä vähentää stressiä ja kaltoinkohtelua (Vertaistuki vahvistaa pienten lasten äitejä, 2013).

5 ÄITIEN KOKEMUKSIEN SATOA

5.1 Äitiyden kokemus

Äitiyden kokemus osoittautui haastattelujeni perusteella hyvin yksilölliseksi. Äidit osasivat kertoa omasta äitiyden tunnekokemuksesta hyvin tarkasti huomioiden omat vahvuudet ja heikkoudet.

”Hyvin vajavaisena tottakai, varsinkin jos töissä on rankkaa ja muuta rankkaa yksityiselämässä niin tavallaan kun on henkisesti väsynyt, niin se kombinaatio, kyl se on kuormittavaa. Sit niinku tuntuu, että on tosi huono äiti.”

”Se on paljolti sitä että on tietynlainen kuva mielessä ennen lasta ja lapsen syntymää. Sit huomaa että oma kapasiteetti ei riitä”

”tietysti henkilökohtaisesti mun ajankäyttö, että tavallaan se missä se raja sitte menee”

”isompana haasteena miten siitä kasvattaa lapsesta salonkikelposen, miten niitä eväitä antaa sille hyvälle kasvulle ja kehitykselle ja siit kasvais sellainen empaattinen ja muut huomioon ottava”

Kaksi äideistä sanoi mielikuvan muuttuneen äitiydestä melko paljon ennen äitiyttä ja äidiksi tulemisen jälkeen. Haastattelujen ja toiminnan toteutuksessa tuli ilmi, että äidit kokivat melko usein riittämättömyyden tunnetta. Varsinkin väsymyksen vaikutukset on noussut esiin niin haastatteluissa kuin Äitien aamu-ryhmässä. Äitiyden muina haasteina äidit kokivat ajankäytön, ystävyys-suhteiden ylläpitämisen ja lapsen kasvatuksen. Tärkeimpänä voimavarana kaksi äitiä mainitsi omat lapset. Yhden äidin mielestä äitiyden kautta pystyy olla enemmän oma itsensä.

”voimavarana tuonu mulle sen, että ehkä mä paremmin uskallan olla oma itseni.”

”Asetti jotenki omaan perspektiiviin, lapsi on kuitenkin niin elämän suurimpia asioita. muut pikkujuttuja kun vertaa.”

Haastattelussa halusin selvittää äitien näkemyksiä ”hyvästä äitiydestä” ja tutkia mistä äidit ajattelevat nykyajan äitiyden ihanteen tulevan. Tutkimukseni osoittaa sen, että äidit ajattelevat ihanneäidin omistavan mahdottoman määrän hyviä piirteitä. Haastatteluista ilmeni, että kaikki kolme äitiä ovat sitä mieltä, että nykyajan äitiyshanteet tulevat median kautta. Suurimmaksi median lähteeksi mainittiin internet.

”Lapsen kehitystä tukeva, sen yksilölliset piirteet huomioon ottava, siinä mittakaavassa kun ilman pedagogista koulutusta pystyy huomioimaan.”

” ehkä sitä asettaa niin kauheen korkealle ne mielikuvat semmosest hyvästä äitydest. Hyvä äitiys on yhtä ku täydellinen äitiys ”

” – jaksamista, kärsivällisyyttä, kestämistä, läsnäolemista, kaikkien huomioon ottamista, ehdoitta rakastamista.”

”tavallaan pitää myös itsestää huolta. Monen tekijän summa. Osa-alueet ois balanssissa. Sä pystyt olee hyvä äiti, ku sä muistat myös itses ”

Uskon, että ihanneäitiyden määritelmät ovat yksi syy siihen, miksi äidit kokevat helposti riittämättömyyden tunteita. Ihanneäitiyden luoman kuvan myötä vanhemmat asettavat omat tavoitteet liian korkealle tiedostamattaankin. Tämä viittaa myös siihen, miksi äitiyden kuva on muuttunut ennen äitiyttä ja äidiksi tulon jälkeen.

5.2 Vertaistuen merkitys

Äidit kokivat vertaistuen olevan tärkeää varsinkin ensimmäisen lapsen kanssa ja lapsen ollessa pieni. Haastatteluissa ilmeni, että äidit tiesivät hyvin eri paikkoja, joista äidit voivat saada vertaistukea. Haastattelujeni perusteella äidit olivat myös saaneet vertaistukea monista eri lähteistä. Haastatteluissa mainittiin oman äitiyden vertaistuen saamisen lähteiksi internet, äiti-ystävät, päiväkodin äiti-tuttavat, sukulaiset, äitien-aamuryhmän äidit

ja neuvola. Omaa tutkimustani ajattelen, oli tärkeää tietää, kokivatko äidit saaneensa vertaistukea Äitien aamu-ryhmästä. Kaikki kolme haastateltavaa kertoivat saaneensa Äitien aamu-ryhmästä vertaistukea.

”jos itellä alkaa tuntuu että mä en kestä mä en jaksakaan niin sitte on tavallaan se, että joku muukin ajattelee samalla tavalla. tavallaan vie sen pahimman mustan pilven pois, että mä en oookkaan ihan karmee äiti”

”on se vaan tärkeätä jakaa niit ajatuksii mitä itellä on, eihä sitä yksin ajatusten kans selviäs”

”ei kai sitä vertaistukee kaikki välttämättä tarvii, mutta mulle se oli tärkeätä silloin ku olin viel kotona hoitaas..”

Vertaistuen on todettu vahvistavan vanhemmuutta ja se on keino ennaltaehkäistä äitiyden haasteita. Yhdessä asioiden jakaminen ja toiselta saama tuki vaikuttaa olevan tärkeää haastateltaville äideille.

6 ÄITIEN AAMU-RYHMÄN KOKEMUKSIA JA KEHITTÄMISIDEOITA

Yksi tutkimuskysymyksistäni liittyi äitien kokemuksiin Äitien aamu-ryhmästä. Haastattelussa kysyin, mitä äidit kokivat saaneensa ryhmästä. Kysyin myös, mitä kehitettävää ryhmässä on äitien näkökulmasta. Näillä kysymyksillä pyrin saamaan tietoa Äitien aamu-ryhmän tarpeellisuudesta ja toimivuudesta. Halusin saada myös selville mitä konkreettisia asioita Äitien aamu-ryhmä antoi kävijöilleen. Tutkimustuloksissa tulee ilmi, että äidit ovat selvästi viihtyneet Äitien aamu-ryhmässä. Kun analysoin haastatteluista saamiani materiaaleja, huomasin ryhmän antavan paljon asioita, jotka voidaan luokitella voimavarekijöiksi.

Omat havaintoni ryhmästä tukevat haastattelujeni antia. Ryhmässä oli kokonaisuudessaan hyvä henki ja osa äideistä näkivät toisiaan ryhmän ulkopuolellakin. Hyvä yhteishenki näkyi esimerkiksi äitien avoimuudella kertoa vaikeistakin asioista. Äidit myös kyselivät kerhon alkaessa toistensa kuulumisia jo etukäteen.

Ryhmän hyvinä puolina korostuivat tekijät, jotka erottavat ryhmän esimerkiksi avoimesta perhekerhosta. Äitien suljettuun ryhmään otetaan mukaan keskimäärin 6-7 äitiä lapsineen. Kun tutkimusta tehtiin, äitejä kävijöinä oli ohjatuilla kerroilla yhteensä viisi. Useimmilla kerroilla oli paikalla kaksi tai kolme äitiä. Haastateltavat kävijät kokivat pienryhmän olevan hyvä sellaisenaan. He myös ajattelivat, että suljetussa ryhmässä on helpompi keskustella vaikeistakin asioista, varsinkin jos muodostuneen ryhmän henki on hyvä. Haastattelussa ilmeni myös, että tiistai-aamupäivä on ollut ajallisesti sopiva tällaiselle ryhmälle. Kestoltaan tunnin ohjattu tuokio on ollut kävijöiden mielestä melko sopiva, välillä keskustelua olisi riittänyt pidemmällekin ajalle.

” Ei missää nimessä kymmenen hengen ryhmä, semmonen pienryhmä joo ”

” – – pystyy kertoon avoimemmin, riippuu tietenkin ryhmän kemioista ja siitä mikä se koheesio on. Avoimen kerhon puolella ihmiset menee pareitain sivummalle. ”

Tutkimuksessani selviää, että ryhmän on koettu olevan äideille hengähdyspaikka arjen keskellä. He ovat saaneet ryhmän kautta uusia ystäviä, vertaistukea, uusia näkemyksiä,

keskusteluseuraa ja vinkkejä lapsen kasvatukseen. Nämä kaikki tekijät ovat positiivisia voimavaratekijöitä, joiden avulla äidit jaksavat omaa arkea paremmin.

”Uudelle paikkakunnalle muuttaneena en tuntenut ennestään ketään ja kaikki nykyiset sosiaaliset kontaktini olen saanut äitien aamun ansiosta.”

” – – niin kyllähän se vaa semmone hengähdyspaikka ”

”Kun kuulee, että kaikilla muillakin on huonoja aamuja. Niin ei tuu tunnetta, että ois huono äiti.”

” mä tykkäsin siitä. tavallaan joku paikka minne mennä ja kokoontua ja nähdä aikuisia ihmisiä kyllä se vaan oli isoa asia. ”

”tossa huomaa sen että missä kuplas elää, ku oma ystäväpiiri on tietynlainen, jaetaan samoja arvoja ja ajatuksia. Sitte sä pölähdät ryhmään, jossa on aivan erilaisia ajatuksia, erilainen tapa elää ja ajatella muista ihmisistä. Jotenki tuli sellanen että apua, se herätti itteekin, että näin paljon erilaisia ihmisiä on. ”



KUVIO 1. Äitien aamu-ryhmän kävijöiden kokemuksia ryhmästä.

Halusin selvittää kävijöiden mielipiteitä ja kehittämisideoita kokonaisuudessaan Äitien aamu-ryhmästä. Yleensä ryhmässä muodostuvat teemat äitien toiveiden mukaan. Omat ohjauskerrat perustuivat voimavarateemaan. Kävimme neljän ohjauskerran aikana läpi niin suhteita, tukiverkostoa, unelmia sekä arjen voimavaratekijöitä ja haasteita. Kehitys-ideat ovat mielestäni tärkeä osa tutkimustani. Toiminnan kehittämisen ideat ovat myös yhteistyötaholleni arvokasta tietoa, jota kannattaa hyödyntää ryhmiä suunniteltaessa.

”no mä tykkäsin niistä sun pitämistä, ku niissä oli semmonen ohjauksellinen ote, niin ei menny yleiseen läpinään.”

”just tätä ohjautuvuutta vielä enemmän, sitä ois mietitty joka kerralla että on kunnon juttu. ”

” tolta ryhmältä enemmän suunnittelua oli sitte askartelua , tai syvällisempää.

Kehittämisideoista nousi esiin muun muassa toiminnan ohjaus. Ryhmältä toivottiin ohjautumpaa ja suunnitellumpaa toimintaa, jolloin ryhmä erottuisi edukseen muista ryhmistä. Toiminnan ohjauksen lisäksi toivottiin vierailevia asiantuntijoita ja eri teemoihin perehtymistä. Muuten ryhmän toiminta nähtiin hyvänä kokonaisuutena.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Koen, että sain vastaukset asettamiini tutkimuskysymyksiin. Ensimmäinen tutkimuskysymys äitiyden kokemuksesta nosti esiin näkökulmia siihen, mitä äitiys merkitsee yksilölle. Äitiyden kokemus tuli jokaisen haastateltavan puheissa ilmi omanlaisenaan. Tästä voidaan päätellä, että äitiys on jokaiselle yksilöllinen kokemus. Ryhmäläisten oma äitiys sisälsi niin positiivisia kuin negatiivisiakin asioita. Ryhmää havainnoidessa tuli ilmi, että äidit pohtivat omaa äitiyttä paljon. Äitiyteen sisältyy niin oppimista, luopumista kuin tunteiden kirjoa. Kaikkien äitien vastauksista ilmeni, että väsymys on yksi äitiyden isoimmista arjen haasteista. Väsymys liitettiin myös ajankäytöllisiin ongelmiin. Voimavaroina koettiin itse lapsi, ystävyssuhteet, liikunta ja parisuhde.

Vastauksissa ilmeni myös, että äitiyden kuva oli muuttunut siitä, mitä se oli ennen äitiyttä ja äitiyden jälkeen. Uskoisin tämän johtuvan median luomasta kuvasta, ihanneäitiydestä. Äitien vastauksissa selviää myös, että ihanneäidin mielikuva tulee äitien mielestä median kautta. Hyvä äidin ominaisuuksia kysyttäessä ilmeni vain pelkästään positiivisia asioita. Nykypäivän yhteiskunnassa median vaikutus onkin äärimmäinen. Vaikka mediassa voi-kin saada parhaimmillaan vertaistukea äitiyteen, se voi myös luoda täydellisen äitiyden kuvaa jättämällä kaikki epäkohdat piiloon median käyttäjiltä. Tämä voi aiheuttaa äideille riittämättömyyden tunnetta.

Toisella tutkimuskysymykselläni halusin selvittää, mikä merkitys vertaistuellalla on äideille ja kokevatko äidit, että vertaistukea on riittävästi tarjolla. Äidit kokivat vertaistuen olevan tärkeää ja he itse olivat saaneet sitä netistä, äitiystäviltä ja myös äitien aamu-ryhmästä. Äidit olivat myös hyvin tietoisia siitä, mistä paikoista vertaistukea äitiyteen saa. Onkin tärkeää huomata, että vertaistuki on ollut yksi suurimmista asioista, mitä ryhmä on äideille antanut.

Kolmannessa asettamassani kysymyksessä halusin selvittää mitä äidit ovat saaneet äitien aamu-ryhmässä käymisestä ja miten toimintaa voisi kehittää. Kaikki äidit olivat pitäneet ryhmästä. Äidit kokivat saaneen vertaistukea ja he olivat ystäväystyneet. Äideille avartui uusia ajatuksia ja näkökulmia ja he kokivat, että ryhmässä on melko avoimesti voinut

kertoa mielipiteensä. Äitien vastauksista ilmeni, että äidit olivat saaneet Äitien aamu-ryhmästä monia positiivisia asioita. Nämä positiiviset asiat voidaan luokitella voimavaratekijöiksi. On myös tärkeää huomioda, että Äitien aamu-ryhmä täyttää Mansikkapaikan tavoitteet kävijöidenkin näkökulmasta. Äitien aamu-ryhmä on tukenut äitien elämänhallintaa ja myös edistänyt äitien tunnetta tasapainoisesta elämästä. Mansikkapaikkaa kuvaillaan kohtaamispaikaksi ja näin myös äidit kokevat Äitien aamu-ryhmän olevan hengähdyspaikka.

Kehittämisideoita äitien aamu-ryhmälle halusin selvittää, koska koen sen olevan hyödyllistä tietoa yhteistyötaholleni. Vastauksissa ilmeni kehittämisidea liittyen ohjauksellisempaan toimintaan. Suunniteltu ja ohjatumpi toiminta voisi antaa ryhmälle enemmän tarkoituksenmukaisuutta. Ryhmä on koettu toimivana suljettuna pienryhmänä ja kukaan äideistä ei sitä lähtisi muuttamaan. Myös ajallisesti arkinen aamupäivä on ollut hyvä ja kestoltaan ryhmä on ollut ihan sopivan pituinen.

Kaiken kaikkiaan johtopäätökset kuvaavat sitä, kuinka tärkeää ennaltaehkäisevä työ on. Äidit joilla on vähän voimavaroja voivat kokea ryhmän tärkeänä voimavarana. Äitiryhmässä käyminen on myös helppo väylä saada apua, äitiryhmässä käyminen ei ole leimaavaa. Äitiryhmä auttaa myös ylläpitämään hyvää tasapainoista äitielämää ja äitiyden myytit hälvenee ryhmässä. On helpottava tieto äideille, että kaikilla äideillä on joskus huonojakin päiviä, eikä elämä olekaan niin kiiltokuvamaista kuin internetin blogi-sivustoilla.

Yhteiskunnassamme ei mielestäni panosteta tarpeeksi ennaltaehkäisevään työhön, vaikka taloudellisesti ennaltaehkäisevän työn kulut voisivat jäädä pienemmäksi kuin myöhäisemmät kulut kuten äitien masennuksen hoidot. On myös tärkeää huomata, että äidin hyvinvointi on suoraan yhteydessä lasten hyvinvointiin. Äitiyden tukemisella on siis suuri merkitys koko perheen hyvinvointiin ja yhteiskuntaamme.

8 POHDINTA

8.1 Eettisyys ja luotettavuus

Tuomi & Sarajärven (2009) mukaan laadullisen tutkimuksen tulee olla eettisesti kestävä, eettisen työn perusta muodostuu aina ihmisoikeuksista. Opinnäytetyön tekijänä huolehdin siitä, että tutkimussuunnitelmani oli laadukkaasti tehty, tutkimusasetelma oli asianmukainen ja raportointi oli tehty rehellisesti tutkimustulosten perusteella. Tutkimussuunnitelmani tekoon käytin paljon aikaa ja se on ollut hyvä perusta opinnäytetyön toiminnallisen osuuden sekä haastattelujen rungon tekemiselle. Tutkimussuunnitelman jälkeen seuraava vaihe kohti eettisesti hyvää opinnäytetyötä oli tutkimusluvan hakeminen. Tutkimusluvan saannin jälkeen, kerroin osallistujille saatekirjeen avulla opinnäytetyöstäni. Esittelin myös ensimmäisellä ryhmäkerralla opinnäytetyöni tavoitteita ja tarkoituksia.

Tutkimusta tehdessäni olen pitänyt huolen, että opinnäytetyöhöni liittyvät henkilöt säilyttävät anonymiteettinsä. Opinnäytetyötäni kirjoittaessa olen varmistanut, että pienen osallistujamäärän takia ei yksittäisiä henkilöitä voida tunnistaa. Tämän takia en ole eritellyt äitejä heidän omissa kommenteissaan. Tutkimus on ollut äideille täysin vapaaehtoista. Jokainen ryhmässä kävijä on saanut itse päättää osallistuuko tutkimukseeni, eli tutkimus on ollut äideille täysin vapaaehtoista. Myös ennen haastattelutilanteita, olen varmistanut haastattelulupalomakkeen avulla, että äidit suostuvat siihen, että voin käyttää heidän kertomaansa opinnäytetyössäni anonymisti. Opinnäytetyöni aikana kenenkään itsemääräämisoikeutta ei ole vahingoitettu ja kaikki käyttämäni aineisto tullaan hävittämään opinnäytetyöni valmistuttua.

Tutkimukseni laatuun kiinnittäessä huomiota, yhtenä tärkeänä tekijänä on haastattelurunгон tekeminen ennen haastattelutilannetta. (Hirsjärvi & Hurme 2011, 184) Teemahaastattelun runko muodostui tutkimusaiheestani, tutkimuskysymyksistäni sekä teoriasta. Haastattelurunkoa tehdessäni pyrin saamaan kysymykset siihen muotoon, että ne olisi helposti ymmärrettävässä muodossa sekä varmistin, etteivät kysymykset ole johdattelevia. Haastattelutilanteita varten tein haastattelulupalomakkeen. Haastattelulupalomakkeessa kerroin äänittäväni haastattelut sekä käyttäväni haastatteluista saatavaa materiaalia opinnäytetyöni tekemiseen. Lupalomakkeessa kerroin myös sen, että osallistujan henkilöllisyys pysyy salassa koko opinnäytetyöprosessin ajan.

Opinnäytetyöprosessia tarkastellessani, toiminnan toteutuksen kannalta riittämätön kokemus ryhmänohjauksesta on voinut vaikuttaa työni luotettavuuteen. Toisaalta äitien antama palaute niin ryhmässä kuin haastatteluissa on osoittanut, että ohjaukseni ja ryhmän toiminnat on ollut pidettyjä. Luotettavuuden kannalta olisi ollut myös parempi, jos tutkimuksen tekijöitä olisi ollut kaksi. Etenkin ryhmätoiminnassa toinen olisi voinut olla havainnoitsija ja toinen ohjaaja. Myös videokuvauksella olisi voinut olla tehokas menetelmä ryhmän havainnoinnissa. Koin kuitenkin, että ryhmän tunnelma olisi voinut olla epäaidon tuntuinen, jos ryhmän toiminta olisi videoitu. Nyt havainnot ryhmästä, omasta ohjaamisesta ja haastatteluista on minun tiedon ja näkemysteni varassa ja tämä tietenkin voi vaikuttaa tutkimukseni luotettavuuteen.

Opinnäytetyötäni kirjoittaessa olen pyrkinyt olemaan mahdollisimman tarkka ja rehellinen. Olen valinnut tarkoin lähdetietoni ja pyrkinyt löytämään tietoa tuoreista lähteistä. Olen pyrkinyt kirjoittamaan opinnäytetyöni työvaiheet selkeästi esille. Tutkijana olen tiedostanut oman osuuteni ja omat vaikutukseni tutkimukseen. Koko opinnäytetyöprosessin aikana olen pyrkinyt siihen, että en johdattele tutkimustani. Koen, että olen pystynyt olemaan johdattelematta tutkimusta. Luotettavuutta on lisännyt se, että toiminnan jälkeen olen haastattelut kävijöitä, joiden kautta olen saanut varmuutta ryhmässä tekemilleni havainnoilleni.

8.2 Opinnäytetyö oppimisprosessina

Sosionomin näkökulmasta katsottuna opinnäytetyön tekeminen antoi minulle hyvät valmiudet ryhmänohjaajana toimimiseen ja tutkimuksien tekemiseen. Uskon myös, että monessa sosiaalialan työpaikalla on tarpeellista kiinnittää huomiota opinnäytetyöni pääteemoihin kuten asiakkaan voimavaratekijöihin, haasteisiin sekä vertaistuen saamiseen. Teoria-osuuden ja opinnäytetyön toiminnallisen toteutuksen ansiosta koen saaneeni paljon tietoa edellä mainituista käsitteistä. Äitiyden maailmaan perehtyminen on antanut minulle mahdollisuuksia esimerkiksi varhaiskasvatuksen saralla huomata äitien tarve tukeen. Koen, että ennaltaehkäisevä työ itsessään on tärkeä työkenttä sosiaalialalla ja opinnäytetyön kautta, mielenkiintoni ennaltaehkäisevään työhön on kasvanut.

Opinnäytetyö on ollut prosessina opettavainen kokemus. Hyppy äitiyden maailmaan on antanut paljon uutta tietoa itselleni ja avartanut näkemyksiäni. Olen arvioinut omaa työkentelytapaa ja huomannut, että opinnäytetyön tekemisen aikataulutuksessa olisi ollut parantamisen varaa. Olen kuitenkin tyytyväinen opinnäytetyöni kokonaisuuteen ja monipuolisuuteen. Monipuolisuudella viittaan siihen, että opinnäytetyössäni perehdyin yhteistyökumppanin löytämiseen, ryhmän suunnitteluun, ohjaamiseen ja havainnointiin. Tämän jälkeen suunnittelin haastattelukysymykset, toteutin haastattelut ja näistä aineksista kokosin opinnäytetyöni, jonka perustana on laaja teoriaosuus.

Jatkoa opinnäytetyölleni voisi mahdollisesta olla vertaistukimahdollisuuksista. Olisi mielenkiintoista tutkia vielä tarkemmin esimerkiksi miten voisi nykypäivänä äitien vertaistukimahdollisuuksia kehittää niin, että ne olisivat helposti saatavilla. Yksi mahdollinen jatkokysymys olisi miettiä suljetun pienryhmätoiminnan hyötyjä.

LÄHTEET

Aaltola, J. & Valli, R. 2001. Ikkunoita tutkimusmetodeihin. Gummerus kirjapaino.

Armanto, A & Koistinen, P. 2007. Neuvolatyön käsikirja. Tammi. Helsinki.

Haapio, S., Koski, K., Koski, P. & Paavilainen, R. 2009. Perhevalmennus. 1.painos. Porvoo: WSOY.

Hakulinen-Viitanen, T. & Pelkonen, M. Perheen voimavarat. Luettu 21.4.2016 <https://www.thl.fi/fi/web/lastenneuvolakasikirja/ohjeet-ja-tukimateriaali/menetelmat/perhe-ja-kehitysymparisto/perheen-voimavarat>

Harju, K. 2001. Valmiina muutokseen. Aarrekartan avulla kohti uutta. WSOY.

Hermanson, E & Martsola, R. 2006. Aikuinen vanhemmuus - katoavan kasvatuksen jäljillä. Kirjapaja.

Hermanson, E. 2007. Lapsiperheen oma kirja. Terveys syntymästä kouluikään. Duodecim. 1. painos.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Gaudeamus Helsinki University Press.

Huuskonen P. 2015. Vertaistuki. Luettu 20.5.2016. <https://www.thl.fi/fi/web/vammais-palvelujen-kasikirja/itsenaisen-elaman-tuki/vertaistuki>

Hyväri, S. 2005. Vertaistuen ja ammattiauttamisen muuttuvat suhteet. Teoksessa Nylund, M. & Yeung, A.B. (toim.) Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino.

Juusola, M. 2014. Äidin voimakirja. Voimakirja.

Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä: Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Klemetti, R., Hakulinen-Viitanen, T. 2013. Äitiysneuvolaopas. Suosituksia äitiysneuvolatoimintaan. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Kivijärvi, M. 2003. Äidin sensitiivisyys varhaisessa vuorovaikutuksessa. Teoksessa Niemelä, P.; Siltala, P. & Tamminen, T. Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. Helsinki: WSOY.

Kristeri, Irene. 2002. Vahvaan vanhemmuuteen. Kirjapaja Oy. Helsinki.

Laine, A., Ruishalme, O., Salervo, P., Sívén, T. & Välimäki, P. 2007. Opi ja ohjaa sosiaali- ja terveysalalla. 4.-6. painos. Helsinki: WSOY

Lapsen kaltoinkohtelu alkaa usein arjen pienistä ongelmista, professori palauttaisi kotikäynnit. 2014. Yle. Luettu 18.5.2016. http://yle.fi/uutiset/lapsen_kaltoinkohtelu_alkaa_usein_arjen_pienista_ongelmista_professori_palauttaisi_kotikaynnit/7619356

Lasten neuvolaopas. 2014. Sosiaali- ja terveysministeriö. Luettu 20.4.2016 http://www.ebm-guidelines.com/dtk/lno/avaa?p_artikkeli=lno00033

Niemelä, P, Siltala, P & Tamminen T. 2003. Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. Helsinki: WSOY.

Reenkola, E. 2012. Äidin valta ja voima. Juva. Bookwell Oy.

Toivonen, M. 2008. Kansalaistalo Mansikkapaikka. Tapaustutkimus yhdyskuntatyöstä. Sosiaalityön lisensiaattitutkimus. Tampereen yliopisto.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2012. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Tammi.

Väisänen L. 2001. Raskaus muuttaa naisen mieltä ja maailmaa. Kirjapaja.

Vertaistuki vahvistaa pienten lasten äitejä. 2013. <http://www.karjalainen.fi/uutiset/uutis-alueet/kotimaa/item/37423-vertaistuki-vahvistaa-pienten-lasten-aiteja>. Luettu 20.5.2016.

LIITTEET

Liite 1. Toiminnallisen toteutuksen suunnitelma

1. RYHMÄTAPAAMINEN: TUKIVERKOSTO

- Opinnäytetyön esittely, saatekirjeiden anto
- Tunnelmakierros, valitse itseäsi kuvaava olotila lapuista. ”Olen väsynyt” ”Olen onnellinen” ”Olen stressaantunut” ”Olen turhautunut” jne.. Jokainen saa kertoa olotilastansa sen verran kuin haluaa, yhteistä keskustelua olotiloista.
- Verkostokartan tekeminen: Tee listaa ihmisistä, joiden kanssa olet tekemisissä. Piirrä kutakin ihmistä vastaava merkki (kolmio= mies, ympyrä= nainen) itsestään oikealta tuntuvaan etäisyyden päähän yhdistämään viivalla ne ihmiset, jotka ovat toistensa kanssa tekemisissä. Kuka on verkoston keskeinen henkilö, joka on tärkein tukesi? Keskustelua vertaistuen merkityksestä sekä verkostosta.

2. RYHMÄTAPAAMINEN: OMAAN IDENTITEETTIIN, ELÄMÄÄN VAIKUTTAVAT ASIAT

- Käydään värikorttien avulla läpi tuntemuksia.
- Askarrellaan jokainen oma elämän puu, johon merkitään elämän tärkeimpiä asioita, jotka ovat jollain tavalla vaikuttaneet omaan elämään.
- Askartelun aikana ja jälkeen avataan/keskustellaan ohjatusti, miksi juuri ne asiat ovat päätyneet elämän puuhun.

3. RYHMÄTAPAAMINEN: ÄITIYDEN VOIMAVARAT JA HAASTEET

- Kuvakortit, mikä olotila vallinnut viikon sisällä
- Äitiyden haasteet ja voimavarat. Äidit saavat laittaa kasan lappusia joko voimavaroihin tai haasteisiin. Lapuissa erilaisia asioita, kuten parisuhde, työ, tukiverkosto jne. Myös tyhjiä lappuja, joihin äidit saivat itse keksiä asioita. Keskustelua aiheesta

4. RYHMÄTAPAAMINEN: UNELMAT JA HAAVEET

- Fiiliksiä ryhmästä
- Aarrekartan tekeminen, unelmat ja haaveet, joista saa itselleen hyvää oloa ja joita haluaisi toteuttaa.

Liite 2. Saatekirje

HYVÄ ÄITIEN AAMUSSA-KÄVIJÄ

Opiskelen Tampereen ammattikorkeakoulussa sosionomin tutkintoon johtavassa koulutuksessa. Teen opinnäytetyöni liittyen äitien voimavarojen vahvistamiseen Kansalaistalo Mansikkapaikassa Äitien aamu-ryhmässä. Tutkimukseni tavoitteena on vahvistaa äitien voimavaroja toiminnallisen ohjauksen avulla ja sen lisäksi selvittää teidän äitien kokemuksia Äitien aamu-ryhmätoiminnasta.

Opinnäytetyö toteutetaan toiminnallisesti neljä kertaa maaliskuusta alkaen. Jokaisen ohjatun kerran jälkeen, toivon saavani teiltä palautetta ohjauskerran sujuvuudesta. Ohjauskertojeni päätyttyä olisi hienoa, jos ehtisit tulla vielä kaksin keskiseen haastatteluun, jossa kysymykseni liittyvät yleisesti äitien aamu-kerhoon. Tämän opinnäytetyöni tekemiseen on saatu asianmukainen lupa. Antamanne vastaukset tullaan käsittelemään luottamuksellisesti sekä nimettöminä. Kenenkään vastaajan tiedot eivät tule esiin missään tuloksissa. Opinnäytetyöni valmistuttua, se tulee löytymään sähköisenä www.theuseus.fi-osoitteesta.

Halutessanne, voitte kysyä lisää lisätietoja opinnäytetyöhöni liittyen.

Ystävällisin terveisin,

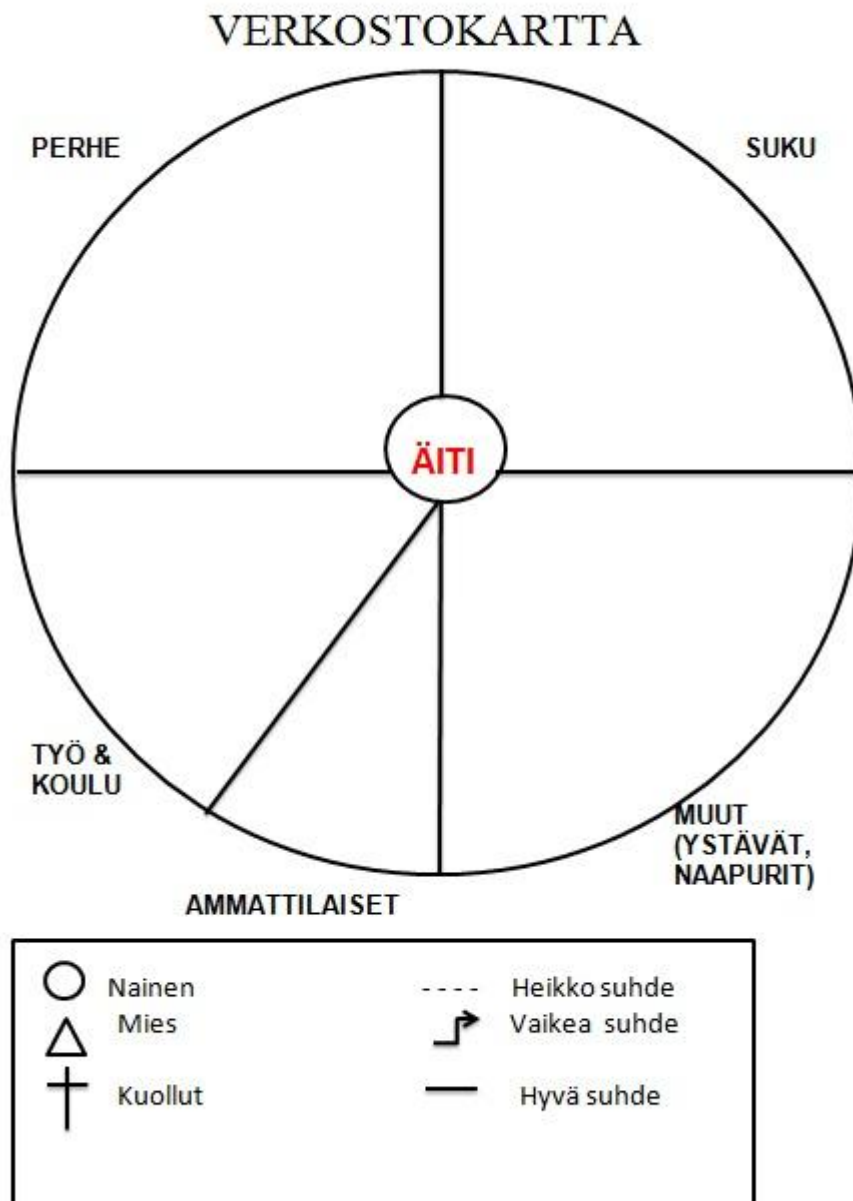
Henna Kalakoski

henna.kalakoski@soc.tamk.fi

*Se miten hyvä koti on,
ei riipu rikkaudesta,
eikä väljyydestä,
eikä kauneudesta,
eikä yllisyydestä.
Kaikki riippuu äidistä.
– G.W.E.Russell*



Liite 3. Verkostokartta



Liite 4. Haastattelu-lupalomake

Tervehdys!

Olen sosionomiopiskelija Tampereen ammattikorkeakoulusta. Opinnäytetyötäni varten haluan selvittää Äitien aamu-ryhmässä kävijöiden kokemuksia äitiydestä, vertaistuesta, voimavaroista, haasteista sekä saada palautetta ryhmän toimivuudesta.

Haastattelun tulen äänittämään, jonka jälkeen aineisto on vain minun käytössäni. Materiaalit hävitetään opinnäytetyöni valmistuttua. Tutkimus tullaan toteuttamaan luottamuksellisesti, eikä sinua voida tutkimuksestani tunnistaa. Antamiasi tietoja ei käytetä muuhun kuin tähän tutkimukseen.

Allekirjoittamalla annat luvan haastattelun tekemiseen, nauhoittamiseen sekä kerätyn aineiston käyttämiseen opinnäytetyössäni.

Paikka ja päivämäärä

Haastateltavan allekirjoitus

Ystävällisin terveisin,
Henna Kalakoski



Liite 5. Teemahaastattelun runko

ÄITIYS

1. *Millaista on hyvä äitiys mielikuvissasi?*
2. *Minkälaisia ajatuksia sinulla on omasta äitiydestä?*
3. *Mitkä ovat äitiyden haasteita?*
4. *Mitkä ovat äitiyden voimavarojasi?*
5. *Mitkä asiat ovat muuttuneet elämässäsi äitiyden myötä?*

VERTAISTUKI

6. *Mistä koet äitien saavan vertaistukea?*
7. *Mistä itse saat vertaistukea?*
8. *Koetko saaneesi vertaistukea äitien aamu-ryhmästä?*

ÄITIEN AAMU-RYHMÄ

9. *Mistä kautta löysit äitien aamu-ryhmän?*
10. *Mitä koet saaneesi Äitien aamu-ryhmästä?*
11. *Mitä kehitettävää äitien aamu-ryhmässä on?*